L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

2 journées

L'intelligence émotionnelle et le bien être de tous
Diminution des risques psychosociaux

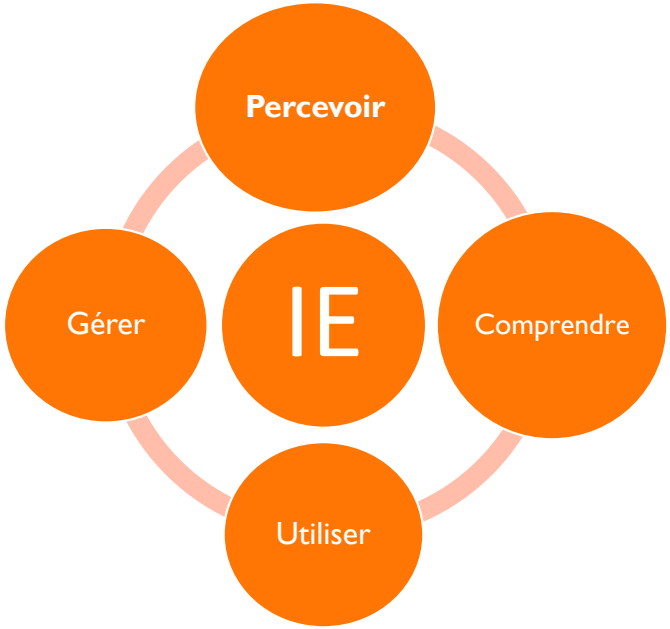
- Les objectifs de la formation
- Plan de formation proposé et thèmes abordés
- Approche pédagogique

Rue de Remouchamps 34D B-4141 SPRIMONT - +32 4 228 86 60

Depuis septembre 2014 le bien être au travail est légalement envisagé. Les entreprises sont tenues de développer une politique de prévention

*Cela implique que chacun **développe des compétences** dans des domaines parfois bien éloignés de ses préoccupations actuelles:*

- Conscience de soi et de son niveau d'énergie et de ses besoins
- Authenticité, valeurs, mission, niveau d'optimisme
- Croyances, pensées, carte du monde
- Gestion de ses propres émotions
- Cohérence
- Etre là, à l'écoute des autres et de l'environnement (instant présent)
- Perception des émotions et des besoins des autres



*Il s'agit donc bien pour chacun de développer son **Intelligence Emotionnelle** afin d'enrichir son rôle: préparer efficacement le moyen terme, tout en ayant sous contrôle l'activité à court terme.*

Les bénéfices:

1. Ca fait gagner un temps fou et c'est beaucoup moins fatigant
2. Je ne m'en sortais pas avec untel et maintenant, ça marche tout seul
3. Je ne pensais pas qu'untel retrouverait un tel niveau de motivation
4. **Moins d'absentéisme, diminution des risques psycho-sociaux**
5. Je reçois plus d'information sur ce qui se passe
6. L'exécutant prend ses responsabilités
7. Pas de changement d'ambiance en fonction de ma présence ou de mon absence.
8. ...

Objectifs de la formation

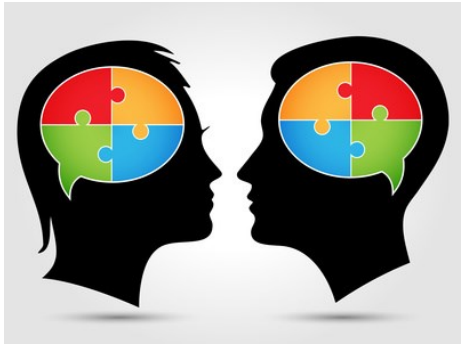
Le rôle des émotions est de signaler les changements – qu'ils soient réels ou imaginaires dans les relations entre un individu et son environnement afin de fournir une réponse efficace et lui permettre une meilleure adaptation.

Prendre conscience de comment nous même et les autres fonctionnent

Développer l'intelligence collective

Identifier les sources des émotions de l'entreprise

Développer la sécurité relationnelle



Restaurer la légitimité des émotions sur le lieu de travail

Faire grandir l'autre par le questionnement socratique

Accepter la responsabilité de ses propres émotions

Proposer une vision cohérente et inspirante

Prendre conscience de ses besoins et de ceux des autres

Se libérer des conditionnements culturels; sortir du cadre

Rue de Remouchamps 34D B-4141 SPRIMONT - +32 4 228 86 60

Solution

- ------ jours de formation en groupe
- (option) ------ séances de 2h00 de coaching de ------
- (option) **ALIAS TELECOACHING d'appropriation sur base volontaire**

La formation est avant tout un espace d'échanges et de test de différents comportements, attitudes, techniques.

2 Journées : 16 h

Base de l'intelligence émotionnelle:

EMOTIONS

- A quoi cela sert ? (nous avons été "livré" avec, mais sans mode d'emploi ...)
- Faut-il encourager l'expression des émotions dans le cadre de l'entreprise ?
- Vraie émotion / fausse émotion
- Comprendre pourquoi cela ne sert à rien d'essayer de faire raisonner une personne tant qu'elle reste dans l'émotion
- **Outil: Comment évacuer 90% d'une émotion en 5 secondes ? (pour soi et pour les autres, y compris mon n+1 ...)**
- **Test en ligne sur le profil émotionnel**

CROYANCES & PENSEES

- Mécanisme des croyances (Test sur les conditionnements)
- Impact de votre vision de la vie sur vos comportements
- Effet verrouillant
- Comment rester optimiste ?
- Comment revisiter une croyance ?
- Outil: Carte du monde et position méta
- C'est votre attitude et nos vos aptitudes ...

Valeur & antivaleur:

BESOINS, VALEURS

- Qui sont-ils ?
- Détecter les besoins, moteurs des comportements
- Liens entre émotions et besoins
- Besoin <> attentes <> moyen

NOS CERVEAUX

automatique / créatif / conscient / inconscient

OUTILS

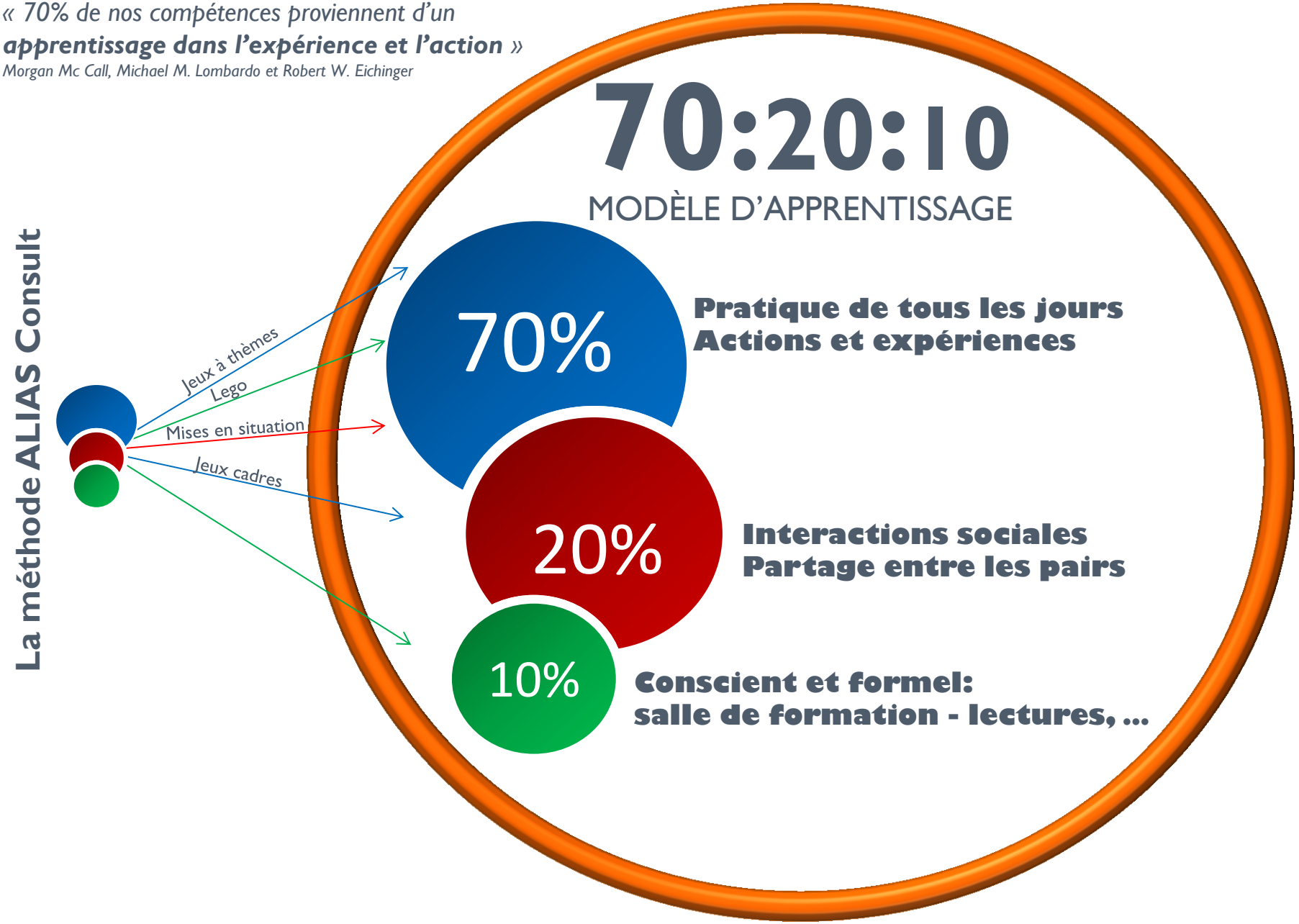
- **Positionnement de vie**
- **Ratio Losada**
- **J'ai la pensée que**
- **Sortir des jeux de pouvoir**
- **Matrice de confiance**
- **CNV**
- **...**

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants

Rue de Remouchamps 34D B-4141 SPRIMONT - +32 4 228 86 60

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

« 70% de nos compétences proviennent d'un
apprentissage dans l'expérience et l'action »
Morgan Mc Call, Michael M. Lombardo et Robert W. Eichinger



Rue de Remouchamps 34D B-4141 SPRIMONT - +32 4 228 86 60

NOS MÉTHODOLOGIES

- Apprentissages ludo-pédagogiques : **jeux cadres de THIAGI**, jeux à thème, légos, mises en situations, …
- Co-construction d'**outils** concrets, pratiques, directement applicables et éprouvés depuis de nombreuses années
- Moyens mnémotechniques construits sur les neurosciences
- Techniques d'animation de groupe

Nos formateurs-animateurs sont rompus aux outils transversaux suivants : PNL, Analyse Transactionnelle, C.N.V., Process Communication, Jeux cadres Thiagi, Intelligence émotionnelle , Intelligence collective, Posture OK+ OK+,…

CARACTÉRISTIQUES

« Canevas clair, approche ludique, enjeux sérieux, bénéfices concrets et durables »

Apprentissage dans le plaisir et le mouvement	Véritable réflexion individuelle et collective	Conjonction d'intelligence pratique et analytique	Théâtre d'apprentissages mutuel	Développe la performance active	Jeux de rôles de transfert dans vos situations professionnelles

BÉNÉFICES

- Rend les apprenants actifs et tous concernés
- Les participants sont touchés dans leurs émotions => apprentissages ancrés
- Vous faites des économies : plus grands groupes possible!

Rue de Remouchamps 34D B-4141 SPRIMONT - +32 4 228 86 60